



# 孙艺真： 让肚皮舞苏醒

专刊记者 张文婷

肚皮舞,是一种带有阿拉伯风情的舞蹈形式,起源于中东地区,19世纪末传入欧美地区,至今已遍布世界各地,成为一种较为知名的国际性舞蹈。肚皮舞是较为女性的舞蹈,其特色是舞者随着变化万千的快速节奏摆动臀部和腹部,舞姿优美,变化多端,而且多张显阿拉伯风情,以神秘著称。近些年,肚皮舞也作为一种深受女士喜爱的减肥方式在各地广为流行。

## 个人资料

姓名:孙艺真  
生日:11月8日  
星座:天蝎座  
身高:165CM  
血型:A型

简介:毕业于海军航空工程学院(商务英语专业);系国际肚皮舞协会AAA高级导师;高级Belly dance中东阿拉伯肚皮舞教师资格;现为山东烟台苏醒肚皮舞俱乐部荣誉导师,烟台文化中心艺术馆特聘导师。

奖项:2009新加坡国际肚皮舞大赛中国赛区亚军,最佳创意奖。



## 最初接触肚皮舞的趣事儿

12月16日,在烟台第一大道八楼,记者找到了孙艺真所在的工作室,一进门看到工作室整体色调是紫色,典雅而华丽。墙角的书架上,摆放着孙艺真亚洲肚皮舞大赛亚军以及温可馨肚皮舞大赛最佳创意奖的证书。作为一名肚皮舞老师,艺真有着完美的身材,纤腰盈盈,透明的紫纱裤把身材衬得更像一个神秘的美人鱼。记者见到艺真的第一眼就感觉到她非常有气质,略施粉黛的妆容,随意却不简单的服饰,温柔的谈吐,就连走起路来也像是跳舞一样轻柔。

“读大学的时候是一次非常偶然的会接触到肚皮舞,那时觉得肚皮舞的动作千变万化,音乐风格各异,非常富有异域风情。另外,随着丰富的鼓点来控制自身的关节功能骨骼运动是比较有挑战性的。几年坚持下来身体代谢的改善更是对肚皮舞偏爱有加。”孙艺真这样说道。

记者在艺真的工作室环视了一圈,看到屋内有一整面墙的大镜子,悬挂着很多肚皮舞的大幅海报。经过艺真专业的介绍,记者了解到,肚皮舞是作为一种优美的身体艺术,通过骨盆,臀部,胸部和手臂的旋转以及令人眼花缭乱的胯部摇摆动作,塑造出优雅性感柔美的舞蹈语言,充



分发挥出女性身体的阴柔之美。它是一种全身的运动,可以让你的腿部、腹部、肩膀以及颈部都得到充分的活动,从而提高身体的弹性和柔韧性。手臂的动作非常重要,它能表达出舞者的优雅和精巧。它不仅仅是一种运动,它也为心灵与身体建立了一种精神纽带。艺真说到,“你可以像蝴蝶、海浪、流水一样欢快与自由。当你翩翩起舞时,会让你变得更优雅,更有力量、更加性感。它是女士探索自身的舞蹈,是对身体和内心世界的探索。”

因为孙艺真大学就读的是军校,生活与学习都一直是处于非常严格单调的生活状态,因为偶然的机遇接触到肚皮舞后,便给平淡的生活增添了几抹色彩。平时空闲的时候,经常会带舍友或者同学去健身房上课,由于小时候学舞蹈,所以学肚皮舞对于艺真来说不是一件特别难的事,尤其是艺真自己也非常喜欢。从那时开始,课余时间就兼职了肚皮舞教练体验生活。

军校的女孩子都是留短发的,单调生活之后找到的色彩会让大家都很喜欢。这些女孩子课后,摇身一变都成了一群短头发的肚皮舞舞娘,她们互相就会彼此“夸赞”“奉承”,那段日子特别搞笑又特别的开心。总之那种生活状态是非常非常放松的,这一群女孩子都像中毒一样爱上了肚皮舞,尤其是艺真。大学毕业之后,她就选择到张裕葡萄酒文化博物馆做葡萄酒英文解说,算是对大学所学专业做一个交代。因为虽然现在艺真是做肚皮舞老师,但是她大学所学的专业是商务英语。在张裕工作的时间,学习了不少葡萄酒知识,受益匪浅。每天馆里都有形形色色的人群造访,不同肤色说着各种各样的语言,出于对酒文化的好奇与喜爱汇集到一起。那段时候正好赶上张裕博物馆葡萄酒节就表现了一下自己的特长,混搭一下肚皮舞表演,也可以感受到不同文化融合的乐趣。随后艺真去进

行研修,慢慢感觉到肚皮舞为自己带来的乐趣,并且让自身气质也得到了极大的改善,于是艺真便决定要将自己非常喜欢的这种美好的事物与更多人去分享,所以有了现在的苏醒肚皮舞俱乐部。

艺真告诉我们的,在教学生的时候,她最首先是一定要让大家了解肚皮舞是非常女性的舞蹈,肚皮舞的特色是随着变化万千的快速节奏,摆动腹部,使劲的舞动臀部、胸部,这些动作连贯起来便成为肚皮舞,牢不可破传统舞技,肚皮舞必需在平滑的地板,赤足舞蹈,配合音乐,以极快速,错综复杂之感性肢体动作,快速的舞步,一如欧美的狐步舞般,交叉摇摆的舞姿,时而优雅,时而感性,妩媚娇柔,时而傲酷,神秘,肚皮舞迷人的特资,令人目不暇接。肚皮舞当然可以无伴奏的独舞,充满浪漫的独特阿拉伯音乐肚皮舞更具动感,其中打击乐器的手鼓尤为重要,在舞者施展扭腰舞腹的绝活时,鼓的加入有相乘动感。

其实学习肚皮舞不仅是当成一种艺术,孙艺真说生活中大家都可以学习接触肚皮舞,可以减肥也可以健身,更可以提高一个人气质与姿态。艺真对于初学肚皮舞的同学或者业余人士还提出了一些建议,初学者刚进入课堂的时候对肚皮舞比较陌生,难免把动作做得很僵硬,所以保持均匀的呼吸不要憋气是让身体的每个关节放松的关键。课前热身课后放松是非常重要的。很多会员跟学员在学习的时候会经常提到肚皮舞的“魅惑”。而且艺真还说:“其实每种舞蹈的每个派别所表达的情绪千差万别。肚皮舞的魅惑是因人而异,舞感是结合每个人自身的性格与身体条件来综合培养的。舞感是在熟练的基础上慢慢体会出来的。学员在学习的过程中慢慢的都可以找到自己的优势。课堂上学习的有在校大学、OL、幸福的妈妈也会来这里做产后恢复。”

## 关于苏醒肚皮舞俱乐部

提到关于苏醒肚皮舞俱乐部,当初起名叫苏醒是觉得肚皮舞是一种可以让女性身体内在女神重新焕发活力的舞蹈,像“重生”或是“复苏”。艺真希望通过学习肚皮舞让自己变的更优雅更开朗更乐观一些。创办苏醒肚皮舞工作室不是一个人的工作,需要一个拥有正向能量的团队。小时候老师教导的“team spirit”对艺真个人影响意义重大。苏醒肚皮舞工作室团队有严谨的分工,针对不同的客户展开学习课程。比如塑体肚皮舞有老师从基础动作教授,在基本功学会之后再

跟随其他老师学习肚皮舞各种派别的舞蹈大课。循环授课,即使更新。学员老师互相配合,效率便会大幅度提高,基本功扎实,再学习不同派别的舞蹈都会比较容易上手。苏醒肚皮舞工作室会按照不同年龄不同行业的女性来针对性教授肚皮舞,包括概念派对,化妆舞会,将晦涩的中东文化,美国部落风文化与主流文化融合到一起,既可以延续异域风情的文化元素,又可以将以时年轻人的自我意识通过舞蹈跟肚皮舞的装束表达出来。这便是苏醒肚皮舞俱乐部的工作目的与精神。

## 小编后记

在通过艺真了解到真正的肚皮舞以后,也相继看了不少肚皮舞演出,知道尽管这种舞蹈被称作肚皮舞,但实际上它不仅仅是腹部的运动,而是几乎要用到全身每一块肌肉,它是伴随着旋律使用特有舞蹈风格的一种即兴舞蹈,对音乐的依赖性很强。虽然极少情况下也有没有音乐伴奏的状况,但大多数时候,音乐对肚皮舞有很大的辅助作用,甚至可以算作舞蹈的一部分。舞者往往是依靠音乐来酝酿情感,宣泄情感,即使是仅仅重复几种简单的动作,优秀的舞者却能充分地调动观众的情绪,使观众、气氛和音乐的旋律有机地结合在一起。许多见过肚皮舞的人,都会感叹于这种舞蹈所展示出的成熟女性的魅力。



